

3がつ

給食献立表



日にち	しゅしょく	飲みもの	おかず1	おかず2	おかず3	その他	
1 火	むぎごはん		おやこに	だいこんとツナのいために		やきのり	
2 水	ナン	プルーンはっこうにゅう	ポークカレー	ごまずあえ			
3 木	ロールパン		ソースやきそば	あまずあえ		おうとうコンポート	
4 金	すめし		なのはなずしのぐ(さけそぼろ)	なのはなずしのぐ(たまごそぼろ)	すましじる	グレープゼリー	
7 月	むぎごはん		いわしのかばやき	ごまじょうゆあえ	呉汁		
8 火	あげパン		やさいのスープに			しらぬひ	
9 水	はいがごはん		さばのみそに	おひたし	けんちんじる		
10 木	むぎごはん		ひじきごはんのぐ	さわらのあんかけ	みそしる		
11 金	くろパン		ホワイトシチュー	ミックスビーンズソテー			
14 月	せきはん		いりどり	かきたまじる	ごましお	なしゼリー	
15 火	はいがパン		メヒカリフライ	ミネストローネ		ミックスフルーツ	
16 水	むぎごはん		チリコンカーン	ホットマリネ		いちごヨーグルト	
今月の目標				たのしい かいしょく にしよう			

おもに エネルギーのもとになる

きいろ

おもに 体をつくるもとになる

あか

おもに 体の調子を整えるもとになる

みどり

あか・きいろ・みどりのたべもののはたらきをしよう！

バランスよくたべることがたいせつだよ。

たべられるしょくひんをひとつでもふやしていけるといいですね。

